

Ежедневна рутина

New-Age time-management

1 БОГ създадено време за измерване Начало и Край!

„Ежедневието“ е от съществено значение за изпълнение на „Задължение 2“ (Защитете човешкото тяло) и бъдете готови да се изправите пред предстоящи предизвикателства. Станете, изпийте чаша леко охладена филтрирана вода, отидете в тоалетната, направете „Daily Fit“ (упражнения) ', поклонете се на „Ежедневна молитва“, измийте лицето и ръцете, закусете, облечете се. Проверете вашия „Планер“. Сега сте готови за предизвикателства. - Приятен ден, май 1 БОГ Наздраве'

1 БОГ очаква да чуе от вас!

Ежедневно Молитва

Скъпа 1 БОГ , Създател на най-красивата Вселена Помогнете ми да бъда чист, състрадателен и смирен Използвайки 7Превърта като ръководство:



Ще защита творенията ви и ще накажа злото.

Застъпвайте се за несправедливо нападнатите, в неравностойно положение, слабите и нуждаещите се
Нахранете гладните, подслонете бездомни и успокойте болните

Прокламация:

1 БОГ, 1 ВЯРА, 1 Църква, Вселенски пазители-пазители Благодаря ви за днес

Вашият най-скромен верен попечител (1 ул име)

За слава на 1 БОГ и доброто на човечеството

Тази молитва се използва всеки ден в ежедневието, самостоятелно или в група на всяко място, където искате, с лице към изгряващите слънчеви очи. Рецитиран на Събирането.



„Ежедневието“ включва чистота и хранене не само на „Аз“, но и на всички други хора и същества в зависимост от вас. Измийте ръцете си след всяко посещение на тоалетната и преди всяко хранене. Измийте лицето преди всяко хранене. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане.

„Ежедневието“ включва да бъдеш добър и да наказваш Злото. Да бъдеш добър включва да правиш " **Случайни прояви на доброта** ". Бъдете добри към мен, към хората около вас, общността, други същества, местообитанието ... **1 БОГ**

обича Случайни прояви на доброта. Наказвайте злото всеки път, когато използвате **Манифест на подателя на закона** като ориентир.

1000-те години на „Злото“ приключват! **Бъди добър! Cage Evil!**

Постарайте се да „търсите, придобивате и прилагате знания“, “ **Научете и преподавайте**, предайте „Житейски опит“. Ученето, преподаването, пренасянето на житейски опит са от съществено значение за полезното **1 БОГ** приятен живот. Тези дейности помагат за „хармонизиране“ с местното местообитание и оцеляване на видовете. Търсенето на придобиване и прилагане на Знания помага при отговорите **1 БОГ** с въпроси в Съдния ден.



Daily Fit (упражнения)

Ежедневните упражнения за добро здраве трябва да са част от ежедневието. Те се завършват всяка сутрин. Ежедневните упражнения се повишават: всестранно благосъстояние, кръвообращение, мозъчна активност, храносмилане, брачно желание, тонизиране на мускулите, самочувствие, стимулиране на имунната система. **7-те упражнения са:** Ракла, Вятърна мелница, Каса на врата, Дъмбел, Колене, Кука, Въртяща се . Всички 7 упражнения са за НЕ, ТЯ се повтарят.

Започнете с 1 повторение, увеличете до максимум 21. Използвайте здравия разум колко бързо да достигнете максимални повторения. Употребата с ежедневни повторения е полезна. Упражнението 21 повторения 1 ден и не упражняването на следващия не е от полза. След приключване на упражненията изправете и вдишайте дълбоко, след това издишайте максимално, направете това 3 пъти. Продължете с ежедневната си рутина. **Забележка !** Не спортуването е признак на пълно пренебрежение към тялото, ниско самочувствие, мързел, ...

Гръден кош Упражнение 1: Застанете високи ръце, свити хоризонтално към пода палци, докосващи гърдите. Преместете ръцете назад, доколкото е възможно (не щракнете) . След това преместете ръцете в първоначално огънато положение. **Повторете (21 макс.) !**

Вятърна мелница Упражнение 2: Застанете високи, изпънати встрани, хоризонтално към пода (т-образна форма) . Фокусирайте визията си върху една точка на право. Започнете да се въртите по посока на часовниковата стрелка (Отляво надясно) . Фокусирайки се върху точката на зрение, докато завъртащото тяло не ви принуди да я загубите. Пазя

превръщайки префокусирането възможно най-скоро. Продължавайте да се обръщате към точката на световъртеж или 21 завъртания, което настъпи 1-во. Дишайте дълбоко, вървейки на няколко стъпки, за да се успокоите. **Забележка!** **Начинаещи или възстановяващи се от болест започват с 1 завъртане, увеличаващо се до 21 завъртания макс.**

Внимание, винаги спирайте, когато започнете да ви се вие свят.

Каса на врата Упражнение 3: Застанете изправени в отворена рамка на вратата с крака на ширината на бедрата, лактите се огъват нагоре под прав ъгъл (90 °, форма на триъбец) . Притиснете лактите към страните на рамката на вратата, докато усетите напрежение между лопатките, задръжте (брой 10) , освободи напрежението. **След освобождаване на напрежението вдишайте през носа, равномерно запълвайки белите дробове до максимум, задръжте (брой 3) , след това бавно издишайте през устата до макс.**

Дъмбел Упражнение 4: Използва се 1 гира ТОЙ (4 кг) , ТЯ (2 кг) . **Не използвайте 2 гири.** Застанете изправени с крака на ширината на бедрата, раздалечени с лакти, отстрани с длани, обърнати напред. Вземете гира с огъване на лактя в лявата ръка, докато предмишницата е под прав ъгъл (90 °) **Бавно стиснете бицепса, повдигайки гира нагоре към задръжане на рамото (брой 3) , след това бавно спуснете гира в изходна позиция, повторете (1-7) . Преминете към дясна ръка, повторете (1-7) .**

На колене Упражнение 5: Коленичете върху изправено тяло с молитва, ръцете са здраво сложени срещу дупето. Наклонете главата напред, докато брадичката докосне гърдите. Сега бавно наклонете главата назад докрай, като същевременно се облегнете назад, доколкото е възможно, като държите ръцете си здраво на задните части.

Повторете (21 макс.) !

Кука Упражнение 6: На молитва (**предпазвайте от студ**) легнете легнали по гръб, протегнати ръце с длани надолу към тялото. Сега бавно наклонете главата напред разширени ръце с длани надолу към тялото. Сега бавно наклонете главата напред, докато брадичката докосне гърдите, като в същото време повдигнете краката си, коленете изправени, вертикални (90 °) задръжте (брой 3) , след това бавно се върнете (глава, крака) до началото. **Повторете (21 макс.) !**

Въртене Е. упражнение 7: На молитва (**предпазвайте от студ**) легнете легнали по гръб, разширени ръце с длани надолу. Сега свитите колене на петите докосват седалището. Поддържане на твърди длани на въртящите се колена вдясно, докато докоснат постелката. След това завъртете коленете вляво, докосвайки постелката. Повторете въртене надясно и наляво, като броите всяко ляво завъртане. **Направете 21!**

След завършване на ежедневната форма. **Изпийте чаша (0,2 л) от леко охладена филтрирана вода.**

Ежедневно хранене

Ежедневно трябва да се пие вода. Водата се филтрира хладно, пийте а стъклена чаша (0,2 л) 7 ти mes (сутрин, закуска, ранен ден - лека закуска, обяд, късна закуска, вечеря, нощ) . Общо 1,4л



7-те чаши вода могат да бъдат допълнени с други напитки на водна основа: Смляно кафе, какао на прах, черен чай, билкови чайове, зелен чай. Те могат да се сервират топли или студени. Зеленчуковите сокове са добри. Без плодов сок, без лимонада! Най-голямата диета

Не! е Фруктоза!

Всеки делничен ден трябва да има тема: напр Ден 1: Зеленчуци;
Ден 2: Домашни птици; Ден 3: Бозайник; В средата на седмицата: Влечуго; Ден 5: Морска храна;
Уикенд: Ядки, семена; Забавен ден: Насекоми .

Закуската включва, Хляб, мед, билки, подправки, яйце, лук, ..

Ранна закуска включва, Хляб, маргарин, билки, подправки,
настърган кашкавал, лук, ..

Обядът включва, е да включите салата, ...

Късна закуска включва, Плодове и / или Ядки и / или плодове.



Вечерята включва, Зеленчуци, дневна тема, ...

7 Храни, които трябва да се ядат всеки ден: Гъби (гъба) , Зърнени храни (ечемичена леща, царевица, овес, просо, киноа, ориз, ръж, сорго, пшеница) , Люти люти чушки, лук (кафяв, лук, чесън, зелен, праз, червен, пролет) , Магданоз, сладко-капсикум, зеленчуци (аспержи, боб, броколи, моркови, карфиол, кълнове, ..). Диета-не-не: Промислена храна, генетично модифицирана храна .. **Забележка!** Преди всяко хранене, на което се кланяте:

1 БОГ очаква да чуе от вас!

Благодаря ти Молитва

Скъпа 1 БОГ , Създател на най-красивата Вселена Благодаря ви, че ме снабдявате с ежедневно питие и храна Живеейки от последното си съобщение

Стремя се всеки ден да заслужавам храна

Нека да бъде пощаден от мъчителна жажда и обезболяващи гладни болки



Вашият най-смирен верен попечител-настойник (1 ул име)
За слава на 1 БОГ и доброто на човечеството

Използвайте тази молитва преди всяка емисия!



При хранене **да се избегне** нездравословно хранене: Алкохол, Изкуствен подсладител, Фруктоза (глюкоза, захар) , Генетично модифицирана храна (GM) , Промислени храни, ... Мазна, солена, сладка бърза храна. Газирана напитка, съдържаща: Алкохол, Кофеин, Кола, натрий, подсладител!



Почивка е необходима за оцеляване и добро здраве. Основната почивка е " Спи.
Сънят завършва Ежедневна рутина. След хранене и почистване трябва да е изминал 1 час.
Поклонение " **Молитва за сън** ". За да получите спокоен съживяващ сън, спалнята трябва да е възможно най-тъмна. Отсъствието на вътрешен и външен шум е задължително. **Нощен комендантски час прави това възможно. ' Shire '**
внедвете „Нощен комендантски час“.

1/3 от ежедневието се прекарва в легнало положение, част от това предполага спане. За да оцелее човешкото тяло се нуждае от сън! 7 часа трябва да направи.

Има предпоставки преди лягане да спи.

Трябва да е тъмно, да е нощ. За да получите спокоен съживяващ сън, спалнята трябва да е възможно най-тъмна. Липсата на вътрешен и външен шум е задължителна „Shire“ трябва да приложи „Night-arefage“.

Трябва да е изминал 1 час от последното подаване. Измийте зъбите и измийте цялото тяло преди лягане. Поклонение „Молитва за сън“.

1 БОГ очаква да чуе от вас!

Спете Молитва

Скъпа 1 БОГ , Създател на най-красивата Вселена Защити ме,
когато съм най-уязвим

Пази ме от смущаващи и зли мисли

Позволете ми да имам спокоен, лечебен и съживяващ сън. 1
БОГ и доброто на човечеството



Тази молитва се използва преди да заспите!



Вземете чаша за пиене (без пластмаса) пълни с 0,2 л филтрирана вода (нищо не е добавено) на всяко нощно шкафче. Всяка вечер преди лягане слагайте стъкло на нощното шкафче. **Забележка!** Пийте през нощта всеки път, след като сте посетили тоалетна и когато имате сухота в гърлото, пийте почивка, когато ставате сутрин.

Имате 1 стъклена купа Goldtone (1 само за двойки) съдържащи билкови смеси (ароматерапия) на нощното шкафче до прозореца !

Нормално е да имате 2 съня с почивка между тях. Трябва ли да станеш (напр. да отидете до тоалетната) , като се върнете, седнете на ръба на леглото, изпийте малко вода. Направете следните упражнения (Всички упражнения се извършват, докато седите на коленете на леглото, широко раменете на раменете) . Всеки път, когато ставате, правете различно упражнение.

1-во упражнение: Поставете дланите * на ръцете си от външната страна на коленете.

Натиснете ръце навътре и коленете навън, задръжте 7 секунди (чувствате напрежение в ръцете, краката, рамото) . Отпуснете се, поемете въздух, няма повторения, отпийте вода, легнете, спете добре. * вариация използване юмруци.

2-ро упражнение: Направете юмруци * поставете ги срещу вътрешната страна на коленете. Натиснете юмруци навън и коленете навътре, задръжте 7 секунди (Усещате напрежение в ръцете, краката, стомаха) . Отпуснете се, поемете въздух, няма повторения, отпийте вода, легнете, спете добре. * вариация използвайте плоски длани.

3-то упражнение: Огънете ръце (90%) на нивото на гърдите обърнете лявата ръка нагоре сгънати пръсти, обърнете дясната ръка надолу огъващи пръсти. Блокирайте пръстите здраво. Сега дръпнете ръцете в обратна посока, задръжте 7 секунди (Усещате напрежение в пръстите, ръцете, гърдите) . Отпуснете се, поемете въздух, няма повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.

4-то упражнение: Огънете ръце (90%) на нивото на гърдите обърнете лявата ръка нагоре, обърнете дясната ръка в юмрук. Поставете юмрук в ръка и натиснете едновременно натиснете отворена ръка нагоре, задръжте 7 секунди. Назад, задръжте 7 секунди (Усещате напрежение в ръцете, ръцете, врата, гърдите) . Отпуснете се, поемете глътка въздух и глътка вода, легнете, поспете добре. Без повторения.

Хората с напрегнат гръб добавят това упражнение към всяко упражнение: Поставете ръце на колене. Наклонете главата назад, извийте се назад, после се люлеете напред, без да губите контакт с коленете (Усещате напрежение в ръцете, гърба, стомаха) . Отпуснете се, поемете въздух, 7 повторения, отпийте вода, легнете, спете добре.

Забележка! Хора, които седят много през деня. Трябва да правите 1 от нощните упражнения в ротация на всеки 2 часа.

Това е вашето тяло! Поддържайте го във форма!

Сутрин след 7 часа сън:

Станете, изпийте чаша филтрирана вода, отидете в тоалетната, направете 'Daily-Fit (Упражнения) ', поклонете се на 'Daily-Prayer ', измийте лицето, ръцете, закусете, облечете се. Проверете вашия „Планер“. Сега сте готови за житейски преживявания.
Когато излизате на открито, носете защитно облекло и защита на главата, очите и краката.

Задържането на съня е мъчение! Изтезанията като инструмент за разпит не са приемливи. Мъчителите носят отговорност: Г-ЦА R7

Изисквайте липса на външен шум през нощта (нощен комендантски час) ! Това е общностно право! Попечител Употреба: CGNAs BS-1 (спално бельо стандарт) !

Нощен комендантски час

Човешкото тяло не е проектирано да бъде нощно. Хората злоупотребявали с мозъчната си сила, за да създадат нощен начин на живот. Този начин на живот не е от полза за доброто здраве. Нощният вечерен час е необходим за добро здраве.

7-часов нощен полицейски час от 14-21 часа (22 - 6 часа, 24 часа езически часовник) е задължително. За добро здраве, намаляване на консумацията на енергия, намаляване на замърсяването, защита на дивата природа. Намаляване на престъпността, намаляване на разходите за правителството, насърчаване на умножаването.

Никой не работи (всичко е затворено) с изключение на минимални лични спешни случаи. Не трябва да се използва енергия, освен за спешни случаи или отопление! 1 обществена радиостанция за новини е разрешена, всички останали забавления са изключени! Никое производство, офис или търговец на дребно не трябва да работи или да използва енергия!

Домовете могат да използват отопление (облечете се топло) , охлаждане (рокля светлина) при екстремно време.



Нощният комендантски час е задължителен. За благосъстоянието на човешкото тяло и местните местообитания. Shire налага нощния комендантски час чрез рехабилитация на Shire Г-ЦА R1 . Повтарящите се нарушители се предават на провинциалната рехабилитация Г-ЦА R3 .

Нощен полицейски час до спаси планетата Земя!

Спецификации на плановика

Ред на страниците и инструкции: Ежедневно: Рутина, молитва, пригодност. Контакти:

Спешни случаи, Адреси. Молитви: План, Планер, Време

Планер * страницата е разделена на 2 колони: "План" / 'Анализирам' * **Забележка!**

Седмичен Планер: Само 52 страници. Ежедневно планиране: Само 365 страници.

Приложение на страници, инструкции:

Време: CG Klock, Night-Curfew, CG Kalender, Fun-Day теми

Пасхално планиране: Само 1 страница. Quattro-Planner: Само 1 страница

7 Скролове (Общ преглед) , Карта, мерки

Плюс това! Празни страници, за да запишете „Идеи“.

Употреба:

Fun-Day анализирайте действията си спрямо текущия план и въведете плановете си за следващите 6 дни (дни 1-6) .

Когато използвате вашия Планер по време на работа или учене, не позволявайте „Времето“ да Ви контролира! Времето не трябва да се използва за припряност на хората. Човешкото тяло не е така

предназначени за бързана.

Не позволявайте на идеите да бъдат забравени или изгубени. Всеки ден много идеи се обмислят и бързо се забравят или губят. Причината е, че те не са запазени, записани или записани. **Най-добрите са загубени!**

Паметта е ненадеждна, когато става въпрос за запазване и подхранване на нови идеи. Носете си тетрадка (плановик) или записващо устройство с вас и когато една идея се развие, запазете я! Седмично подавайте вашите идеи!

Започнете, като кажете:

Планер Молитва

Скъпа 1 БОГ , Създател на най-красивата Вселена Помогнете ми да
планирам ежедневието си
Ще анализирам и прегледам плана си
Ще насърча другите да използват Планер
Благодаря, за моя Планер
Полагам усилия да го използвам за краткосрочно и дългосрочно планиране
За слава на 1 БОГ и доброто на човечеството



Тази молитва се използва в сутрешната част на „Ежедневно рутинно“!



H ints

7-часов нощен полицейски час от 14-21 часа (22 - 6 часа, 24 часа езически часовник) е задължително. За добро здраве, намаляване на консумацията на енергия, намаляване на замърсяването и защита на дивата природа. Намаляване на престъпността, намаляване на разходите за правителството, насърчаване на умножаването.

Когато излизате навън, винаги носете подходящо „защитно облекло“ (без изкуствени влакна) . Защиствам (очи, коса, кожа, крака) човешкото тяло от климата, болестите и замърсяването. Голотата отвън е кофти!

Когато правите Daily Fit, използвайте здравия разум колко бързо се постигат максимални повторения. Упражняването на 1 ден, а не на следващия, не е от полза. Това е вашето тяло, поддържайте го във форма!



Ежедневие настойник настойник качество на живот дейност!